

コミ白通信

平成27年6月
第128号

発行：広報委員会



目標を持ってリハビリに取り組みましょう！！

リハビリテーション部長 福島 雅弘



6月に入り札幌も新緑の季節となりましたが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

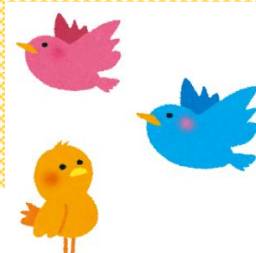
今年の4月に介護保険制度の改正があり、私たちリハビリ職員はその対応に追われ慌ただしい日々を送っているところです。今回の制度改正の背景としては、ニュースなどでも報じられておりますように我が国の高齢人口が右肩上がりに増えていくのに対し、労働人口は減少していくという未曾有の危機的状況が待ち受けている点にあります。国としては要介護者をできるだけ増やしたくないため、“介護予防・自立支援”をあらゆる領域で展開していくことが必要になりました。

それで、今年度の介護保険制度改正に伴い、リハビリの仕組みもいくつか変わった部分がありますので、ご紹介したいと思います。

施設入所者様の中で口から食べることが難しくなってきた方に対して、言語聴覚士を中心としたリハ職や医師、看護師、栄養士、介護員らの関係職種間で会議を開き、口から食べる支援方法を検討するようになりました。それにより、食べる量が安定し栄養状態も良くなり元気になった方が始めているます。

通所リハビリテーションでは“リハビリテーション会議”を開催するようになり、関係職種に加え、ご利用者様・ご家族様も会議に参加していただくようになりました。こちらでも、ご自宅での生活の仕方や支援方法等が協議されることで、生活の改善につながりつつある方も出始めています。また今回から、通所リハビリテーションの利用者様全員に対して、“興味・関心チェックシート”を活用し情報収集させていただきました。それにより、その方の生活に根ざした、より具体的な目標設定に近づくことが少しずつではありますが可能になってきております。

これからのリハビリテーションは、“自分はいこうなりたいんだ！”“こんなことにチャレンジしてみたいんだ！”と自分自身の目標を持ち、自己実現に向かっていくことがとても大事になってきます。目標が見つからない方は、担当の療法士にご相談ください。そして、ひとつひとつ目標をクリアして日々のリハビリを楽しく続けていきましょう！



〒003-0024
札幌市白石区本郷通3丁目南1番35号
☎011-864-5321



コミュニティホーム白石は、
在宅復帰・在宅療養支援機能加算を算定しています。

デイサービスセンター白石の郷

デイサービスでは、朝と帰りの送迎・入浴・機能訓練・レクリエーション等の様々なサービスを提供しております。

その中で今回は、デイサービスの機能訓練（リハビリ）と入浴に関して、ご紹介いたします。

①デイサービスでの機能訓練（リハビリ）

デイサービスでの機能訓練は、大きく分けて2つの種類があります。

まず、複数名で行う集団（グループ）体操。もう1つは、機能訓練士（看護師）と個別に行う機能訓練（リハビリ）です。

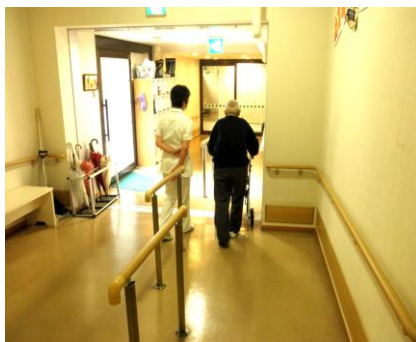
1つ目の集団体操ですが、主に午前中に実施しております。多くのご利用者様とデイサービスの介護職員が「1、2、3…」と回数を大きな声で数えながら行っています。棒体操（棒を手に持ち、前後左右に動かします）や、足体操（椅子に座りながら、足を前後左右に動かします）等、数種類のプログラムを毎回元気に行っています。

もう1つの個別の機能訓練ですが、実施するプログラムはご利用者様それぞれ異なっており、生活上の目標に対して、その目標における生活機能の維持・向上を図るプログラムを計画し、そのプログラムを訓練士と行うものとなっています。皆様、自らの目標に向かって、一生懸命訓練している姿を見る事ができ、職員も毎回刺激をいただいております。

集団体操（棒体操）



機能訓練（歩行器歩行）



機能訓練（エアロバイク）



②デイサービスでの入浴

デイサービスでの入浴は、午前中に実施しております。

送迎車でデイサービスに到着して、血圧等を計り体調確認を行い、すぐにお風呂に入り、1番風呂を楽しむご利用者様もいれば、機能訓練で汗をかき、その汗を洗い流しさっぱりとした気持ちになるのが好きなご利用者様もあり、お風呂の楽しみ方はご利用者様それぞれで違いますが、共通していることもあります。それは、皆様お風呂からあがったあとには、「気持ちよかったー!」と喜んでくださることです。大きいお風呂での入浴もご利用者様の楽しみになっていることを毎回実感させてもらっています。

また、身体的な理由等で座ったままでの入浴をご希望のご利用者様には、機械浴もご用意しております。他には集団で入浴するのが苦手等の理由で個別に入浴されたいご利用者様には、小浴槽もご用意しております。



一般浴槽



機械浴



小浴槽



山腰



本宮

見学・体験利用（無料）も随時お受けしております。

お気軽にご相談ください。

連絡先：デイサービスセンター白石の郷

電話：011-864-3100

毎年恒例、だけど「夏バテ予防」を しっかりやりましょう！



—夏バテの原因をおさらい—

管理栄養士 仙石 陽子

気温が上昇すると体温調節が上手くいかず、自律神経が不調になります。発汗などにより、体の水分が不足状態になったり、冷たいものを多く摂取することで胃腸に負担をかけて働きが悪くなったりもします。人間の体は、負担がかかると元気な状態に戻ろうとします。暑い時期は数日ではありませんので、日常から次のことを気かけます。

- しっかりと食えること。
- 水分を補給すること（牛乳、味噌汁・緑茶など暖かい物も良いです）。
- 冷房の効き過ぎに備える。
- しっかりと寝ることです。

暑いと甘い清涼飲料水（糖質）を飲みたくなりますね。この糖質をエネルギーに変えるビタミンB1が不足すると疲労物質がたまって、だる～くなります。体へのストレスに対しては、ビタミンCを摂りましょう。



ビタミンB1の多い食品	ビタミンCの多い食品
豚もも肉・豚レバー・うなぎ・ハム・ベーコン・枝豆・たらこ・そば（干）	苺・キウイフルーツ・柿・レモン・柑橘類（みかん・オレンジ・グレープフルーツ） ブロッコリー・ピーマン・キャベツ・カリフラワー・小松菜・いも類

ビタミンCと言えば果物と思われがちですが、日常食べているりんご・バナナ・パイナップル・夏の西瓜などには、残念ながらそれほど多く含まれていません。これらを使った一品をご紹介します。

うなぎとブロッコリーの炒めもの（2人分、1人分は290kcal）

うなぎのかば焼き1串 ブロッコリー1/2房 にんじん1/3本 生しいたけ約2枚 長葱1/5本 生姜少々・油小さじ2と1/2 醤油小さじ2・みりん小さじ1 酒小さじ2	① ブロッコリーは茹でて小房にわけ。 ② 人参は3mmにスライスして茹でる。 ③ しいたけは軸をとり一口大に切る ④ 葱と生姜はみじん切、うなぎは2cm幅に切る。 ⑤ フライパンに油を入熱し、生姜・葱を炒め、しいたけ・ブロッコリー・人参の順に入れ、油がからまったら、うなぎを炒め、調味料を入れて汁気がなくなるまで炒めます。
---	---

転ばぬ先の…杖！ 福祉用具で 転倒予防



作業療法士 岡本 知子

前回は、転んでしまった場合に起こり得る「ケガ」のお話でした。では、転倒を防ぐには具体的にどうしたらよいのでしょうか？ 今回は、転ばないために役立つ福祉用具をご紹介します。

転ばないために…屋外や広い場所では、やはり『杖』が役立ちます。『杖』は腕・手の延長のようなもの。地面に手をついて歩く代わりに、杖をついて歩く…というイメージです。人は通常二足歩行ですが、片手に杖持てば三足歩行、両手に持てば四足歩行のようになり、安定性が増します。四足で歩いている動物はほとんど転びませんよね。

“杖を持つとなんだか歳をとった気がしちゃって…”と耳にすることもあります。今はおしゃれな柄の杖もたくさん出ています。どうしても気がすすまない…という方は、子供から大人まで使っているウォーキング用の杖を検討してもよいかもしれません。



冬道の『アイスピック』

冬の滑りやすい道では特に杖はお勧め。滑って転んでしまう前に…『アイスピック』を着けてご使用下さい。杖を便利に安全に使うには長さや握り方が大切。専門の療法士にご相談下さい。

転んでしまうのは、住み慣れたはずの自宅内が多いようです。床で滑ったり、つまづいてしまったり…。

滑りづらいよう足裏に滑りづらい素材が施してある『滑り止め靴下』は一般のお店でも見かけるようになりました。その他にも『つま先が上がりやすいよう工夫された靴下』や、『つま先を上げて作られた靴』など、つまづきづらいよう工夫された商品も市販されています。

歳をとると、気づかぬうちにつま先が上がりづらくなっていることがあります。あらかじめ転びづらいよう工夫されたものを利用するのもお勧めです。



上の写真はつま先を上げて作られたつまづきづらい靴です。下の一般的な靴と比べつま先が上がっています。

・・・備えあれば憂いなし！

次回からは、環境を整えることで転倒を防ぐ！その具体策をご紹介します。

— お問い合わせ — リハビリテーション部 作業療法士 岡本知子

Eメール chsreh@kejinkai.or.jp

ホームページにコミュニティホーム白石の色々な情報・お知らせなどを掲載しております。ぜひご覧下さい！！

ホームページ: <http://www.keijinkai.com/c-shiroishi>
メールアドレス: komisiro@kejinkai.or.jp

編集後記：

夏バテ防止に向けて、まずは栄養！次に体力ということですね！暑い夏を乗り切りましょう！！（M・F）